

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cipolle caramellate

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [6 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [60 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Scopri la ricetta delle **cipolle caramellate**: facili da preparare in padella con zucchero di canna e aceto di mele, perfette per ogni occasione!

INGREDIENTI PER CUCINARE LE CIPOLLE CARAMELLATE

CIPOLLE DORATE 800 gr
ACETO DI MELE 100 gr
ACQUA 100 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 50
gr
ZUCCHERO DI CANNA 25 gr
SALE

COME FARE LE CIPOLLE CARAMELLATE

- 1 Sbuccia le cipolle e una volta sbucciate lavale per eliminare eventuali residui di terra, poi tagliale a fettine sottili.



2 Versa l'olio in una padella capiente, aggiungi le cipolle e inizia a rosolarle a fiamma dolce,

una volta che risulteranno morbide, aggiusta di sale e aggiungi lo zucchero di canna.





3 Bagna le cipolle con l'aceto di mele, fai evaporare, poi aggiungi anche l'acqua.





4 Metti il coperchio e fai cuocere le cipolle per 15-20 minuti circa a fiamma dolce.



5 Togli il coperchio e continua la cottura 30 minuti circa, avendo cura di controllare e mescolare di tanto in tanto, le cipolle dovranno asciugarsi lentamente fino a risultare caramellate.



CIPOLLE CAMELLATE: RICETTA FACILE CON ZUCCHERO DI CANNA E

Le **cipolle caramellate** sono un contorno versatile e saporito, ideale per arricchire piatti come hamburger, bruschette, formaggi e carni. La combinazione di **zucchero di canna** e **aceto di mele** crea un mix perfetto tra dolcezza e acidità, rendendo le cipolle morbide e caramellate, perfette per ogni occasione.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per ottenere delle **cipolle caramellate perfette**, è importante tagliarle a fettine sottili e cuocerle a fuoco basso, in modo che si ammorbidiscano e rilascino i loro zuccheri naturali.

L'**aceto di mele** dona una nota acida bilanciata, ma puoi anche usare **aceto balsamico** per un sapore più dolce o **vino rosso** per una variante raffinata.

Se desideri un'alternativa senza zucchero, puoi utilizzare un cucchiaino di miele al posto dello zucchero di canna.

Questa ricetta è perfetta per usare cipolle avanzate, riducendo così gli sprechi.

CONSERVAZIONE

Le **cipolle caramellate** si conservano in frigorifero per 5-6 giorni in un contenitore ermetico. Puoi anche congelarle in piccole porzioni e scongelarle al momento del bisogno, riscaldandole in padella con un goccio di olio per farle tornare morbide e saporite.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ti piace questa ricetta, ecco altre idee di contorni e accompagnamenti che puoi preparare con ingredienti simili:

Cipolle in agrodolce: un contorno leggero e gustoso, ideale per accompagnare carni.

Cipolle rosse caramellate: perfette da abbinare ai formaggi.

Cipolle al forno: dolci e saporite, ideali per accompagnare arrosti e secondi piatti.

Carote in agrodolce: un contorno delicato e saporito, perfetto per accompagnare pesce e carne.